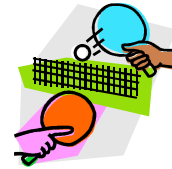


Die 10 Gebote für den Erfolg beim Tischtennispiel



1. Du sollst Spaß am Tischtennis haben



Nur für etwas, das Dir Spaß macht wirst Du bereit sein, zu kämpfen und Dich anzustrengen, um ständig besser zu werden.

Und denke daran: Noch mehr Spaß macht Tischtennis wenn man gewinnt. Deshalb lerne diese 10 Gebote auswendig und versuche Dich im Spiel an sie zu erinnern und sie anzuwenden. Sie werden Dir helfen, ein Gewinner zu werden.

2. Du sollst sicher spielen



Spiele Deinen Ball in erster Linie sicher. Sicher bedeutet zum Beispiel:

- den Ball auf seiner höchsten Stelle zu treffen
- nur den Ball zu schmettern, der hoch genug ist, dass er Aussicht auf Erfolg hat
- die Bälle auf die Ecken der Platte zu zielen, dort ist die Flugbahn am längsten und die Chance, dass Du die Platte triffst, ist damit am größten (Rechtshänder: mit der Vorhand auf die linke Ecke, mit der Rückhand auf die rechte Ecke – Linkshänder: genau umgekehrt!)

3. Du sollst richtig zum Ball stehen

Dazu wird es erforderlich sein, dass Du Dich bewegst (Tischtennis ist ein Bewegungsspiel)! Im Spiel musst Du deshalb frühzeitig vorausdenken wie der Ball kommen wird, damit Du rechtzeitig an der richtigen Stelle stehst. Einen Ball im Laufenden zu schlagen ist viel schwieriger, und man macht dabei leicht vermeidbare Fehler. Bei Deinem Aufschlag kannst Du immer stehen. Grundregel beim eigenen Aufschlag: Ruhig Stehen – Überlegen (wie mag mein Gegner den Aufschlag am wenigsten?) – Aufschlag fehlerfrei ausführen.



Grundregel beim Annehmen des gegnerischen Aufschlags:

Ruhig stehen – Ball und Gegner ansehen (oft kann man aus der Stellung und Schlägerhaltung des Gegners erkennen, wie und wohin er den Ball schlägt) – den Ball konzentriert annehmen (Vorsicht Schnitt?!).

Stellung bei der Vorhand: linker Fuß zur Platte, rechter Fuß etwas zurück.

Stellung bei der Rückhand: Rechter Fuß zur Platte, linker Fuß etwas zurück.



4. Du sollst die Schwachstelle Deines Gegners ausnutzen



Dazu musst Du das Spiel Deines Gegners beobachten. Wenn Du seine Schwäche erkennst und es Dir im Spiel gelingt, diese auszunutzen ärgert ihn das. Ein verärgertes Opfer ist gestresst und weniger konzentriert. Deshalb macht er mehr Fehler.

Lerne aus seinen Schwächen und Fehlern, welche Bälle ihm am meisten Schwierigkeiten machen und spiele diese häufig.

Eine typische Schwachstelle jedes Spielers ist der "Bauch" (etwa in der Mitte der Platte oder genauer gesagt an der Stelle, bei der er überlegen muss, ob er den Ball besser mit der Vorhand oder der Rückhand schlagen soll).

Wenn Dein Gegner gut Vorhand spielen kann, spiele ihm die Bälle häufig auf die Rückhand. Um einen Vorhandspieler zu ärgern spiele ihm kurz oder lang auf die Rückhand, oder kurz in die Mitte (oder noch besser auf den Bauch).

Wenn Dein Gegner gut Rückhand spielt, spiele ihm die Bälle häufig auf die Vorhand. Um einen Rückhandspieler zu ärgern spiele ihm kurz oder lang in die Mitte (oder noch besser auf den Bauch) oder kurz auf die Vorhand.

Wenn Dein Gegner gerne schmettert, spiele ihm die Bälle niedrig und kurz in die Mitte oder noch besser kurz auf den Bauch. Solche Bälle können nur schlecht geschmettert werden.

5. **Du sollst bei Schnittbällen Deines Gegners besonders vorsichtig sein**

Als Regel für das Annehmen von Schnittbällen gilt:

Unterschnittene Bälle neigen dazu, niedrig abzuspringen und ins Netz zu gehen: deshalb Ball anheben oder mit eigenem Unterschnitt zurückspielen.

Überschnittene Bälle neigen dazu, hoch abzuspringen und über die Platte zu gehen: deshalb Ball herunterdrücken oder mit eigenem Überschnitt zurückspielen.

Seitlich angeschnittene Bälle neigen dazu (je nach Schnitt) rechts oder links neben die Platte zu gehen: deshalb spiele den Ball auf die Seite zurück, von der die Hand Deines Gegners beim Ausführen des Schnitts herkommt.

Je später Du einen geschnittenen Ball annimmst, desto weniger Auswirkung hat der Schnitt Deines Gegners, weil der Ball sich dann schon langsamer dreht. Es kann deshalb Sinn machen, einen stark geschnittenen Ball Deines Gegners ausnahmsweise nicht schon auf dem höchsten Punkt zu schlagen, sondern später.



6. **Du sollst mit Deinem Aufschlag punkten**

Dein Aufschlag ist besonders wichtig, weil er der einzige Schlag ist, auf den Dein Gegner keinen Einfluss nehmen kann. Lege Dir gefährliche Aufschläge zu – das ist der einfachste und schnellste Weg um zu gewinnen. Variiere Deine Aufschläge (Du hast dabei zum Beispiel folgende Möglichkeiten: Vorhandaufschlag, Rückhandaufschlag, lang, kurz, rechts, links, Überschnitt, Unterschnitt, Seitschnitt). Merke Dir den Aufschlag, mit dem Dein Gegner die meisten Schwierigkeiten hat und verwende ihn bei den entscheidenden Punkten.



7. **Du sollst während dem Spiel nicht jammern**

JAMMERN HILFT NIX! Dein Jammern baut nur Deinen Gegner auf und bestärkt ihn in der Annahme, dass er tatsächlich stärker spielt als Du und Dich besiegen kann. Das Netz, die Kante, Dein Schläger oder Dein Finger können nun wirklich nichts dafür, dass Du gerade eben einen Punkt verloren hast. Mach lieber Deinen Fehler wieder gut, indem Du den nächsten Punkt gewinnst. Mach den Punkt – jetzt erst recht!



8. **Du sollst eine Auszeit nehmen wenn Dein Spiel nicht gut läuft**

Einmal pro Spiel darfst Du eine Auszeit von einer Minute nehmen. Nimm die Auszeit, wenn Dein Gegner gerade Aufschlag hat. Eine Auszeit ärgert und nervt Deinen Gegner (weil es bei ihm ja gerade gut läuft und er deshalb das Spiel schnell gewinnen will) und Du hast die Zeit zu überlegen, wieso Dein Spiel gerade nicht gut läuft. Frage dabei auch - wenn möglich - Deinen Betreuer was Du besser machen kannst.



9. **Du sollst mutig um den Sieg kämpfen**

Tischtennis ist ein Kampfspiel! Wenn Du gut gekämpft und **DEIN BESTES** gegeben hast, wird Dir keiner einen Vorwurf machen, wenn Du trotzdem nicht gewinnst. Aber wenn Du kampflos verlierst bist Du eine Flasche. Angsthassen -Tischtennis führt in der Regel nicht zum Ziel. Mutig kämpfen bedeutet aber nicht, dass jeder Ball geschmettert werden muss (siehe Gebot 2). Vielmehr sollst Du durch Konzentration, Übersicht, Laufbereitschaft, Einsatz und Beachtung dieser 10 Gebote den Willen zum Sieg zeigen (und dabei natürlich auch denjenigen Ball, der erfolgreich geschmettert werden kann, erkennen und verwandeln).



10. **Du sollst Dich auf den Sieg konzentrieren**

Und zwar vom ersten Punkt an und nicht erst, wenn der Gegner schon deutlich führt. Schließlich macht es mehr Spaß zu gewinnen als zu verlieren.

